

# Диетические булочки с вкуснейшей начинкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **99,76 ккал.**  
Белки: **13,55 г.**  
Жиры: **2,19 г.**  
Углеводы: **6,15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-bulochki-s-vkusnejshej-nachinkoj/>

## **Ингредиенты:**

- 350 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- 40 г цельнозерновой муки
- 40 г овсяных отрубей
- 70 г нежирного творожного сыра
- соль, специи (у нас гранулированный чеснок, майоран, зеленый лук)
- немного воды (чтобы было возможно все перемешать)

## **Приготовление:**

Все ингредиенты хорошо перемешать. Формируем шарики и выкладываем на силиконовый коврик.

Выпекать в духовке 40 минут при 180 градусах.